

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 октября 2021 г

Радионидети из ММС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	Нормативы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдник)		539	9	6	97	429	13	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.Кр. Килин**З.Ф.И. Ахметжанов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 4 октября 2021 г

День: понедельник

Возрастная категория:

Рабочие дети из ММС,
1-4 классы, РП

Неделя: 2

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	На рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	3	47,06
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	69		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Итого за завтрак (полдник)	499	17	14	102	525	3	
Стоимость завтрака(полдника)								67,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Др. Килин**И.И. Шмелева З.В.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 октября 2021 г.

Рабочие дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат Морковенка школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Жареное по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		600	20	22	78	534	33	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

Директор МБОУ СОШ

Директор МБОУ СОШ А.А. Мухомов

Директор Резанов А. Я.

Меню на 6 октиври 2021 г.

Раководство на ММЦ,

Дата: среда

Page 2

Возрастная категория:

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Посланные количества (г)			Энергетическая ценность	Выход мин. С	На рецептуру
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Пюре из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	19	29	102	664	36	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Зав. Насиетдинова В.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 октября 2021 г.

Радионелети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	Нормы рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (полдник)		571	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

З. Кр. Килин
З.И. Ахметзянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 октября 2021 г.

Радиондети из ММС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	На рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтраком (полдник)		539	8	6	94	413	13	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Кемь*

З.И. Александровна С.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяплов А.Я.

Меню на 12 октября 2021 г.

Радион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	По рецептуре
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	466,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		519	22	20	95	554	23	
Стоимость завтрака (полдника)								67,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Зав. Никитина З.А.

Меню на 13 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	На рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17
	Овощное рагу с мясом	180	11	14	13	223	27	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (полдник)		508	17	27	81	574	30	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.Кр. Кисик*

З.А. Жусейтова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 3

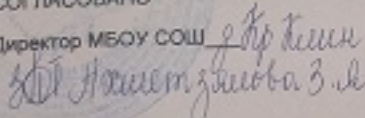
Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С	На рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	160	13	23	36	383	3	64,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Кефир 100	100	3	3	4	59	1	106,07
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		590	21	29	102	683	36	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 15 октября 2021 г

 Рабочие дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 3

 Возрастная категория:
7-11 лет

Прием лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически ая ценнос	Вита- мин С	Не рециптур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150г	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдник)		539	9	6	87	429	13	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

ЗСТ Ханжирова З.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 18 октября 2021 г.

Радионетти из MMC,
1-4 классы, РИ

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	2	2	22	2	91,01
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Поеидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		529	17	16	65	441	3	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

З.А. Насибуллина

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	На рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морсоча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		483
Итого за завтрак (полдник)		500	20	22	78	534	33	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *д. Кр. Кили*

З.И. Решетникова З.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: среда

Возрастная категория:

Неделя: 4

7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически ая ценность	Вита- мин С	на рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	19	29	102	664	36	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.Кр. Кисин*
З.И. Жилистайлова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
 1-4 классы, РП

День: четверг

Возрастная категория:

Неделя: 4

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	Нормативы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		85
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
	Итого за завтрак (полдник)	571	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резнилов А.И.

Меню на 22 октября 2021 г.

Район: Дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		639	8	6	94	413	13	
Стоимость завтрака(полдника)								67,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Александрова З.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	Рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		519	22	20	96	554	23	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Ар. Кисин*

Н.И. Никитина

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 26 октября 2021 г

Радион: дети из MMC,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	5	25
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		541	20	19	93	572	10	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *А.А. Рудин*

З.А. Ахметзянова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 октября 2021 г.

Рабочие дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17
	Овощное рагу с мясом	160	11	14	13	223	27	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (полдник)		508	17	27	81	574	30	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Ахмет**З.И. Ахметжанова З.И.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 г

Радионизлети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита мин С	На рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		500	20	29	98	662	35	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р